COAY Books

目录
Content

- 第1节：引言：寻人启事一则
- 第2节：线索1：穿--简单是美(1)
- 第3节：线索1：穿--简单是美(2)
- 第4节：线索1：穿--简单是美(3)
- 第5节：线索1：穿--简单是美(4)
- 第6节：线索1：穿--简单是美(5)
- 第7节：线索1：穿--简单是美(6)
- 第8节：线索1：穿--简单是美(7)
- 第9节：线索1：穿--简单是美(8)
- 第10节：线索1：穿--简单是美(9)
- 第11节：线索1：穿--简单是美(10)
- 第12节：线索1：穿--简单是美(11)
- 第13节：线索 2：吃--乐食享"瘦"(1)
- 第14节：线索 2：吃--乐食享"瘦"(2)
- 第15节：线索 2：吃--乐食享"瘦"(3)
- 第16节：线索 2：吃--乐食享"瘦"(4)
- 第17节：线索 2：吃--乐食享"瘦"(5)
- 第18节：线索 2：吃--乐食享"瘦"(6)
- 第19节：线索 2：吃--乐食享"瘦"(7)
- 第20节：线索 2：吃--乐食享"瘦"(8)
- 第21节：线索 2：吃--乐食享"瘦"(9)
- 第22节：线索 2：吃--乐食享"瘦"(10)
- 第23节：线索3：闯--冷暖自知(1)
- 第24节：线索3：闯--冷暖自知(2)
- 第25节：线索3：闯--冷暖自知(3)
- 第26节：线索3：闯--冷暖自知(4)
- 第27节：线索3：闯--冷暖自知(5)
- 第28节：线索3：闯--冷暖自知(6)
- 第29节：线索3：闯--冷暖自知(7)
- 第30节：线索3：闯--冷暖自知(8)

- 第31节：线索3：闯--冷暖自知(9)
- 第32节：线索3：闯--冷暖自知(10)
- 第33节：线索3：闯--冷暖自知(11)
- 第34节：线索3：闯--冷暖自知(12)
- 第35节：线索4：演--戏如人生(1)
- 第36节：线索4：演--戏如人生(2)
- 第37节：线索4：演--戏如人生(3)
- 第38节：线索4：演--戏如人生(4)
- 第39节：线索4：演--戏如人生(5)
- 第40节：线索4：演--戏如人生(6)
- 第41节：线索4：演--戏如人生(7)
- 第42节：线索4：演--戏如人生(8)

第1节：引言：寻人启事一则

引言：寻人启事一则

从翻开书页的这一刻起，你就进入了一个属于我--厉娜自己的小世界。那么，首先让我对你说一句：欢迎来到我的地盘！

也许你听过我的名字，在电视上瞥见过我的脸，除此之外对我几乎一无所知；也许你已经对我有很多了解，从"超级女声"的比赛开始，就开始为我加油鼓劲，关注我的近况，搜集关于我的各种消息。但不管怎么样，总有一些关于我的故事，是你还从来没有听过的。现在我要做的，就是把它们讲给你听。在这本小小的书里，藏着一个很不一样的厉娜，翻动书页，你就能找到她。

她有时会把自己"掩饰"得很好，不过这没关系，小心留意她身上的"标签"，你就能发现这个"不一样"的娜娜。因此，你可能需要下面这些线索：

外貌特征 留短发、穿牛仔裤、喜欢干净的颜色。总之，"简单"就是最高原则。

日常兴趣 一切不需要动脑筋、花力气的事情，比如--吃。为美食疯狂，同时也担心变胖，很想找到一种既能解馋又能保持苗条的方法。

个性经历 天生胆大独立，个性里有横冲直撞的成分。认为梦想是生命里最重要的东西，梦想在哪里，人就追到哪里。就算吃点苦头，受点委屈，也都是一种成长。

目前职业 艺人。演戏唱歌，都是喜欢的事。常被人说有安静慵懒的气质，其实私下里也爱搞笑，会闹乌龙事件。因为工作面对当年偶像时，觉得自己还是没有长大的小粉丝。

糗事一堆 神经大条想法简单，迷糊"宅女"走四方，旅途中留下笑事糗事一箩筐。

家庭成员 爸爸，妈妈，弟弟，还有三只小狗。被人疼爱，也疼爱着别人，家永远是最坚实温暖的后盾。

翻至下页，寻人之旅即刻开启……

第2节：线索1：穿--简单是美(1)

线索1：穿--简单是美

看到自己的第一张专辑《厉娜》问世了，心情真好。唱片封套上的我，穿黑白分明的简单衣服，化淡淡的妆，两颊一抹俏皮的胭脂红，亮亮的眼睛，微微上扬的嘴角，这就是最真实的娜娜。

爱漂亮的我，最喜欢自己自然简单的样子。

你们见到的我，总是化着淡妆，一头短发，T恤牛仔。我也许不是那种长发飘飘、裙摆摇摇的柔美小女子，但打扮自己收获赞美，也是我生活里不变的主题。

回忆里藏着一些跟"爱美"有关的事，说起来有点幼稚可笑，但哪一个女生没有经历过这样的时光呢？对还是小女孩时的我来说，幸福就是得到一个漂亮的发饰，一双镶蕾丝花边的雪白袜子，一件带着妈妈味道的温暖的白色毛衣。曾经眼巴巴地等着别人夸一句"漂亮"，曾经"过分"讲卫生，曾经发疯一样地喜欢白色，曾经在纯纯的年纪收到过男生写来的可笑 "情书"……虽然从小有点"臭美"，对关乎外表的事情从不马虎，但心底里的自己，始终还是简单利落的。

★ 这也是我？！

我出生在浙江金华的一个农村。说起金华，你可别只想到诱人的"金华火腿"哦！我的家乡是个有山有水的好地方，我呢，就诞生于青山绿水的怀抱之中。美丽而充满诗情画意的江南，就是我的人生旅途开始的地方。

都说江南的姑娘生得水灵，可我出生时偏偏是个"人见人不夸"的丑娃娃，这可着实让我漂亮的妈妈和帅气的爸爸郁闷了好一阵子。

第3节：线索1：穿--简单是美(2)

据妈妈说，当年她怀着我的时候，我那当医生的爸爸去外地进修了，于是，妈妈就从镇里回到乡下的奶奶家安心休养待产。那一阵子，因为爸爸不在身边，妈妈就整天挺着大肚子，看着窗外暖洋洋的阳光美美地想：要是生个儿子，希望他像爸爸一样英俊挺拔；要是生个女娃娃嘛，就让她像我一样是个美人胚子！妈妈就这样天天幻想着见到我粉嫩的小脸、水汪汪的大眼睛、乌黑的头发、莲藕般雪白的小胳膊……终于辛辛苦苦熬到了进产房的那天。

可当我真的被护士阿姨抱到妈妈怀里的时候，她可有点失望了--刚出生的我，体重就有点"超标"，七斤多，特别胖！可能是因为胖的关系，一张小脸上的五官都被肉肉地挤在一起，皮肤皱巴巴的，眉眼都看不清，只知道一个劲地嚎哭，非常不讨人欢喜！我妈把我抱在怀里，还真是有点失望呢！

觉得我生得丑的，可不光妈妈一个。等我好不容易长到满百日的时候，妈妈带我去拍了照片，寄给在外地进修的爸爸看。爸爸好不容易盼来了女儿的百日照，一路飞跑着下楼取信，手抖抖地把信拆开，结果……差点一个踉跄没站稳！连他都忍不住打了个长途给我妈说："这……是咱家女儿么？怎么长得这么丑？！"

可怜的幼小的我，居然一出生就被自己的亲生父母"嫌弃"！更过分的是，除了自己的家人，就连爸妈的同事、周围的邻居，都免不了要对我长得不好看这桩"意外"评头论足一番，来个"煽风点火"。听我妈说，我出生几个月后，妈妈带我回到镇里，回到爸爸医院的宿舍楼里，好几个医生护士来看我，都很惊讶："哎呀，你们夫妻俩相貌都挺好的，怎么生出来的女儿长成这样？！"

第4节：线索1：穿--简单是美(3)

★ 小美女养成记

幸好呀幸好，我作为丑娃娃的人生阶段并没有持续很久。差不多到四岁的时候，我的模样渐渐变了，或者说终于"长开了"！阳光小美女开始崭露头角，我已经可以让妈妈自豪得意一下了。自从我的长相慢慢符合了遗传学规律之后，我就开始发展出另一种独特的个性

--臭美！就在其他的小朋友还处在对穿着问题毫无主张、任凭爹妈摆布的时候，我已经是个人小主意大的小鬼头了！每天早晨起床，去幼儿园之前，我都要自己在衣柜里来一番狂搜乱找，搭配出一整套衣服、裙子、鞋子，再站到镜子前左照右照，上下打量，觉得满意了才出门。这过程中，爸爸妈妈可没有发言权，我坚持--我的造型我做主！

打扮完自己以后，我还要广泛征求一下邻居的意见才行，记得那时我总会跑到我家隔壁阿姨的门口，"咚咚咚"地去敲门。邻居阿姨是医院里的一个护士，阿姨开门了，我就会扬起最迷人的微笑，眨巴着我明亮的大眼睛，摆弄着身上漂亮的小裙子，然后用一种满怀期待的眼神问一句："阿姨，您看我今天漂亮吗？"每次我这样问，阿姨都会咯咯笑着强烈肯定我，在听到那一声响亮的"漂亮"之后，我才会心满意足地回家，跟妈妈去上幼儿园。

小的时候还没有那么多PP衣服可以买，那时候大家都自己买布料找裁缝量体裁衣，妈妈知道我特别爱漂亮，就总是给我扯来很多好看的花布，让裁缝给我做各种款式的小旗袍。每次做好新衣服，我都特着急地换上，再穿上崭新的小皮鞋，让妈妈带着我出去到处走走。这时候的我，会很礼貌很主动地跟每一个我认识的阿姨姐姐打招呼，目的就是让她们注意到我的新衣服。"娜娜今天真漂亮啊！""娜娜又有新衣服了，真好看！""娜娜真是越长越俊俏了！"每当听到这些溢美之

词，我那一点小小的虚荣心就得到了极大的满足，感觉自己像只彩色的小气球，忽悠忽悠地就飘上了天。

第5节：线索1：穿--简单是美(4)

以童年时我的审美眼光来看，扎上两个羊角辫，穿个红色的公主裙，再蹬一双通红的漆皮圆头小皮鞋，就是最"IN"的打扮了！现在再回头去看当时拍的照片，真是忍不住要说一句：土，太土了！可小的时候，我就是最喜欢红色，而且一定得是那种最正的红，鲜艳得晃眼才好。可现在，红色却成了我最不喜欢的颜色。唉，年纪大了，审美观也不一样了……

★ 惹人烦的"洁癖"

小时候的我，除了没事老爱瞎臭美，非要跟别人讨点好听的之外，还有个"毛病"--特别爱干净。在别的家长眼里，这可是好事啊！从小就知道讲卫生，多乖巧！可在我妈眼里，我这不知打哪学来的"洁癖"，还真让她有点尴尬有点烦。

要说我有主见、主意大，那可是从小到大一贯的脾气。在个人卫生方面，我的标准堪称"严苛"：内衣内裤天天换那是绝对的，就连袜子，我都坚持一双只穿一天。我倒是干净了，可妈妈头疼了：众所周知，南方天气阴湿，尤其在每年的梅雨季节，连着好多天都见不到一点阳光，衣服袜子挂满晾衣竿，就是怎么也干不了。这个时候，妈妈就会劝我马虎一点，别换得这么勤快了。可我偏不，还是每天回家后把袜子一甩，跑到衣柜里去找干净的换上，害得我妈为了给我提供源源不断的干净衣袜，还得费好大力气拿吹风机一点点帮我吹干。

贴身衣物都这么讲究，那穿在外面的就更不用说了！比如那双我最钟爱的小皮鞋，它必须每时每刻都保持清洁和光泽。所以，我让妈妈给我的皮鞋专门准备了一条小毛巾，每天从外头回家，第一件事就是用它来擦鞋，第二天再锃亮锃亮地穿出去。就连我睡觉用的床单被单，我也坚持让妈妈每半个月就更换一次。为了我的"洁癖"，妈妈都快被我烦死了，生了这么个穷讲究的女儿，不知道她是该开心还是叹气。

第6节：线索1：穿--简单是美(5)

麻烦家里人不算，小时候的我还因为太爱干净，差点让来家里做客的亲戚朋友下不了台。（下述事件绝对真实，小朋友们可不要学我！）

那时候，总觉得自己是最干净的，每次家里来了客人，客人前脚刚一走，我立马就把他坐过的板凳搬到自来水龙头下冲洗，然后再用抹布抹擦净。要是别人要到家里来过夜，那我可就更不答应了，而且不光在心里暗暗地不答应，还会非常不客气地当面表达出来，直接把气氛搞僵。

有一次，家里来了客人要留宿，我这个小心眼可叫一个难受啊！于是，我走到人家面前，振振有词地跟人家说："你看看，你的袜子是脏的，你不能睡我们的床，你一睡，我们的床就脏了呀！"我想，当时客人的脸一定绿了，至于我爸妈的脸，可能都发紫了吧？！

后来妈妈跟我说起这事，我的嘴都快合不拢了，想想小时候，真是太逗了。

★ 纯白年代

白色始终是我钟爱的颜色。在这个美丽的大自然，所有纯净清澈的东西都是白的：大晴

天里，天空中有棉花糖一样的朵朵白云；宁静的夜里，洁白的月亮就会悄悄爬上树梢；还有那散发着淡淡幽香的纯白栀子花……看到白色，我的心就会立刻安静下来。

上初中那会，因为迷恋白色，曾经从头到脚给自己套一身白衣白裤，仿佛那样就能化身为武侠片里不食人间烟火的潇洒女剑客。而且，我对白色的追求相当纯粹：不光外套得是白色，就是穿在里面光露个领子的毛衣，光露个袖口的衬衫，也都必须是雪白雪白的。从上到下一身白不算，脚上穿的也是雪白的袜子和雪白的鞋！打扮停当之

后，我站在镜前得意地解开发辫，任当时瀑布般的乌黑长发垂在肩头，被一身白衣衬得格外醒目。

第7节：线索1：穿--简单是美(6)

把自己搞得像个"雪人"一样的我，出门时总会心情大好，觉得自己特别漂亮！当然，要是这身打扮走出家门，那一天都得小心翼翼地提防着，生怕走路被泥溅了，吃饭沾上油了，哪个男同学的黑手印拍我背上了……记得那个时候，妈妈有一件特别漂亮的白色针织毛衣，穿起来又暖和又大方，散发着成熟柔美的女人味，绝对符合我少女时代的憧憬和幻想！我对这件衣服虎视眈眈地盯了好久，老想趁妈妈不在的时候，偷偷穿出去让同学们羡慕一下。

等了许久，机会终于来了。有一天吃晚饭的时候，妈妈随口提起说晚上要去朋友家，要很晚才回来，让我从学校上完晚自习回家后，早点洗洗睡觉。听了这话，我立刻想到了妈妈的白毛衣，顿时连饭都没心思吃了，心里的狂喜就快按捺不住啦！

为了让妈妈早点出门，我自告奋勇揽下了洗碗的重任，满脸堆笑地一口一个："妈妈玩得开心哦！""别担心家里，有我呢！"巴望着我妈赶紧走，好让我抓紧时间换上白毛衣去上晚自习。可我妈偏在那儿磨磨蹭蹭的，都快到我上晚自习的时间了，她还在家里不出去，可把我急坏了！眼看我都快迟到了，妈妈才起身准备出门。我几乎是听着妈妈前脚走出门，后脚就赶紧跑去她房里的大衣柜，准确地"唰"一下抽出那件大毛衣往身上一套，赶紧飞快地骑着自行车去学校。

那个晚上，我一个人在教室里美坏了，翻书写字都是慢悠悠作淑女状，老觉得自己在白毛衣的衬托下，简直就是个公主！其实那天晚上的我，在同学们的眼中与往常并没有任何不同，我那洋洋得意的心情，在回到家将毛衣脱下放回衣柜的那一刻，也就无声无息地结束了。

第8节：线索1：穿--简单是美(7)

或许这就是隐藏在每个小女孩心底的渴望：幻想着自己有一天也能对着化妆镜，像母亲一样抹上亮丽的红色唇膏，踩着细细的高跟鞋，穿起大摆的长裙，任微风将裙摆轻轻吹起一角，每迈出一步，都在石板路上扣响"笃"的一声，充满成熟的魅力和风韵--在渴望尽快长大成人的年纪，这就是我为自己编织的美丽梦想。

翻过了纯白色的那一页青春日记，才发现每个女孩的人生都有无数种可能。穿着长裙一头长发固然是一种美，但留着短发清爽利索，也自有一种别致的味道。而属于我的味道，或许正是后者。

★ 尴尬的"情书"

时间总会慢慢改变生活的味道。童年的我，仿佛是个可爱的洋娃娃，好吃贪睡又心直口快的脾气，总会让大人们忍俊不禁。可随着我慢慢长大，一些叫爸妈烦恼的事也开始多了起来。

上了初中后，大家都说我出落得越发漂亮了。听妈妈说，在我爸工作的医院里有个护士阿姨特别喜欢我，每天下了班都不着急回家，而是搬把椅子坐在我放学回家一定会经过的路边，非要等着见到了我，才肯回自己的家。阿姨每次看见我的时候，还会带着微笑跟身边的人叨叨："这就是某某家的女儿，你们看，长得多漂亮！以后我要是能有这样一个女儿就好了！"

这位有趣的阿姨，大概可以算是我人生中的第一个"粉丝"了吧？！天天被阿姨这么"崇拜"着，我都有些找不着北了。不过，被护士阿姨"崇拜"一下还不要紧，要是"粉丝"的身份变成了学校里高年级的男生，爸爸妈妈就得担心了。

在我对"早恋"这个让家长老师都提心吊胆的词还一点都没有意识的时候，妈妈已经开始有意识地"未雨绸缪"、严加防范了。不知从什么时候开始，妈妈总会特意叮嘱爸爸去学校接我，因为她担心会有男

生等在我回家的路上进行"拦截"。而我收到的所有"疑似"情书的信件纸条，也一律必须上交给妈妈。

第9节：线索1：穿--简单是美(8)

在绝大多数的时候，我还是一个非常听话的小姑娘，妈妈的谆谆嘱咐，我基本上都会照做。对于那些被偷偷塞到我课桌里的"情书"，我总是很酷地将它们一把收进书包，连拆都不拆，直接带回家去如数"上缴"。别看我表面上丝毫不为这些"糖衣炮弹"所动，俨然一个"冰山美人"，其实我心里头难免有点洋洋得意、飘飘欲仙的感觉！就像所有正值青春期的女孩一样，我也有虚荣心，毕竟，小小年纪就如此受人欢迎，怎么说也是件挺光彩的事儿！

"追求者"多了，我便开始暗暗好奇，到底他们都给我写了点什么呢？于是，渐渐地我也开始私自扣下几封男孩的信件，拆开看看。就在这种偶然性的拆看中，我发现了一封至今回想起来，都会不由自主起鸡皮疙瘩的"情书"……

那是一个初三的学长写来的，而收信的我才刚上初一。这个大我两岁的男孩，在情书里工工整整地写着："你有着高贵的气质，袅袅走来，仿佛仙女降临人间；你有着典雅的风度，举手投足之间，仿佛整个帝国都匍匐在你的脚下……"整封信里头都是这种我看不懂的长句子，形容词一个比一个夸张，比喻句一句比一句吓人，直接把我描绘成沉鱼落雁闭月羞花倾国倾城的绝代佳人了！

我一边看一边纳闷，这写的是谁呀？我不过是个十三岁的小姑娘，喜欢吃甜食，喜欢看录像，稍微成熟点的"品位"就是偷偷试穿妈妈的大毛衣和高跟鞋。虽说这位学长很明显是使出了浑身解数在夸奖我，可我真的没有一点开心的感觉。之后每次在学校见到他，我总会不由自主地想起那些酸得倒牙的句子，然后便低着头忍住笑，匆匆而过。

第10节：线索1：穿--简单是美(9)

在我们小的时候，总难免做一些傻事，自以为已经跨入了成人的世界，其实离"长大"还好远好远。这或许就是人们所说的"少不更事"吧。

★ 短发是一种生活态度

如今出现在镜头中的娜娜，大多数时候都穿着T恤牛仔裤，一头经过精心打理、发梢快乐上扬的清爽短发，也俨然成了我造型的标志。有人说我有一种"中性"的美，有人说我的样子率性中透着慵懒，但他们也许不知道，从小学、初中，一直到去杭州上艺校，再到北京一个人生活打拼，我可一直留着一把乌黑的长发，从来都没舍得把它剪了！

对于女孩子来说，头发向来都是一件大事，要不然怎么说"三千烦恼丝"呢？短发干练、中发知性、长发柔美，一个女孩的发型似乎也暗示着她的心情，透露着她的气质。虽然从小被妈妈教育说，女孩嘛，就应该留长发扎辫子，但我越长大，就越觉得以自己这样大大咧咧、粗线条的个性，说不定留个短发更合适。

想当年，梁咏琪的一首《短发》，唱得多少女生一狠心剪掉了心爱的长头发，立刻"转型"当起了独立自主的时尚新女性，我也受了歌词的影响，走在路上都会不由自主地开始幻想自己的短发形象--将头发剪短打薄，把发梢弄得翘些，配一身休闲的T恤牛仔裤，脚上是一双舒服柔软的平底鞋……就这样走在城市的街头，阳光斜斜地打在我的身上，这场景，简直就是在拍青春偶像剧嘛！

早在杭州读书的时候，想剪短发的念头就已经开始在我心里萌芽了。但每次我"斗胆"提出这个想法，同学们都会劝我说："娜娜你还是留长发好看，挺好的一头长发，剪了多可惜！"被他们这样一说，我也有些犹豫了，毕竟这一剪刀下去，想后悔可就来不及啦！就这样，虽说暂时放弃了做短发女孩的想法，可剪短发的这个愿望，就好像在我

心里头埋下了一枚小小的种子，一旦有了机会，就会会慢慢茁壮起来。

第11节：线索1：穿--简单是美(10)

后来的我一个人北上寻梦，开始了在北京城独自生活的日子。第一次离开家，第一次挥别熟悉的环境和亲人朋友，心境突然间变得很不一样。从洗衣买菜这样的生活琐事，到租房子找活干这样关系生计的大事，全部都要一个人做主，对我来说也算是前所未有的新挑战。在那种生活状态之下，已经习惯了凡事都要靠自己的我，忽然坚定了剪短发的决心，仿佛剪发也成为了一种仪式，意味着轻装上阵，迎接一个不一样的自己。

刚好这个时候，北京的朋友告诉我王府井那里有家很不错的美发店，我就直奔那儿去了。一进到店里，就冲美发师指着自己的一头长发说："我要把头发剪短！"一脸下定决心不容商量的表情。

可结果呢，说来好笑，我就像《罗马假日》里那个溜出皇宫的调皮公主，等美发师的剪刀举到我头上，又临时打起了退堂鼓。

"想好了没？我可下手了啊！"看着镜子里的我皱着眉头狂做最后的思想斗争，美发师都乐了。

"您看，我这脸型适合短发吗？要不，咱们还是先剪得稍微短点看看？"于是在我的"指挥"和"干预"之下，就这么边商量边剪，边剪边商量，最后磨磨蹭蹭、犹犹豫豫地，终于剪成了一个……中发。

那家店的手艺确实不错，虽然没有"一步到位"地剪成短发，可那头"短了不少"的头发还是让我新鲜了好久。记得那天走出美发室的大门，我甩了甩头发，觉得整颗脑袋都轻了好多，精神面貌更是焕然一新！就这样带着换了发型后的好心情一路回家，只要碰上能反光的镜面，管它是商店橱窗还是别人停在路边的私家车窗玻璃，我一个不落地猛照个没完！

第12节：线索1：穿--简单是美(11)

刚剪完头发的那几天，我几乎天天都对着镜子寻思新发型搭配什么样的衣服好，或是自己用手指把头发卷上去，幻想要是再剪短一些会是个什么效果。就这么慢慢地修啊剪啊，我终于把自己的头发折腾成了现在的样子。这发型一留就是五六年，我也爱上了这种酷酷又带点俏皮的感觉。每次洗完头发，打上一点口者哩水，随手拨弄出自己喜欢的造型，心情便能美美地好上一整天。

"短发"成了我那段时间生活的关键词，也成了"北漂"生活带给我的重要改变之一。短发的娜娜，似乎更加独立、更加自信了，也更懂得丢掉那些不必要的烦恼与包袱，随时准备重新出发。每当遇到不愉快的事，把一头短发揉乱，再甩甩头，它又立刻恢复了原来的样子，这会让我觉得：生活大概也是如此，狂风暴雨之后，我所驾驭的小船总会找到风平浪静的港湾。

第13节：线索 2：吃--乐食享"瘦"(1)

线索 2：吃--乐食享"瘦"

我爱吃，这好像是我身边的人都知道的事实。食物勾起很多甜美快乐的回忆，说到食物，记忆的大门好像突然就打开了。

说起来，贪嘴的"恶习"大概是从妈妈在家乡开的杂货店里开始养成的。对一个孩子来说，出售零食百货、糖果饼干的杂货店简直就是天堂，拥有了杂货店，就拥有了一切！每天上学前随手抓上几包零食往书包里一塞，然后拍拍手昂首阔步地就走了，那种幸福感，根本没法形容！

饼干、巧克力、蛋糕、果冻、水果罐头……还有晚饭餐桌上妈妈烧的霉干菜扣红烧肉。儿时的娜娜，从不会让大人端着饭碗追在屁股后头催着吃饭，也不会因为心情不好影响了胃口，永远都是那个在春游之前为采购零食而异常兴奋、结果还没到目的地就在半路上提前把背包里的东西一扫而空的傻姑娘。妈妈的厨房，妈妈的杂货店，在我的记忆中永远都散发着温暖幸福的香味。

如今当了艺人，自然是不能随心所欲地到处乱吃了，但繁忙的工作之中，能给我惊喜和感动的，还是各种美味的食物。以食为乐，这一点不用掩饰，因为我始终认为，热爱美食的人一定也是热爱生活的人，这样的人，更懂得珍惜和享受平凡生活中的点滴幸福……

★ 鱼饵被我吃完了

关于"吃"的话题，有很多好玩的故事可以说。

因为妈妈经营着一间杂货店，所以，童年时期的我，简直可以说是全班同学心中的偶像，是名副其实的"零食大户"，我也乐于和大家分享我家小店货架上的种种美味，从不心疼从不计较，也因此攒下了好人缘。要知道孩子间的友谊，有时候就是从一块糖果开始的！

记得每年苹果上市的时候，妈妈的店里会进很多筐大红苹果。她让我拿一点去分给小朋友吃，我总会在筐子里翻来覆去地挑上半天，

把最大、最红、最好的苹果分给别人，把长了"疤"、或者压在筐底烂了一点的"次品"留给自己，思想境界可不比孔融差。

对外我总是表现得慷慨大方，可到了家里，我可是个逮着好吃的东西就不放手的主！甚至，连爸爸的鱼饵都难逃被我搜刮来吃掉的命运……

那时候爸爸喜欢钓鱼，他每次去钓鱼前，都会装上满满一饭盒烤番薯干带去当鱼饵。每当这个时候，我都会主动申请要陪爸爸去钓鱼，爸爸当然很高兴，其实他哪里知道我心里的小算盘--我是"醉翁之意不在酒"，钓鱼这项活动本身非常无聊，我在乎的只是鱼饵……每次爸爸坐在坡上安安静静地钓鱼时，我就会偷偷地在他身后打开饭盒，往嘴里塞番薯干，那番薯干可好吃了，又脆又甜。到最后，爸爸一条鱼还没钓上来，鱼饵已经都被我吃完了！

第14节：线索 2：吃--乐食享"瘦"(2)

幸好我不是水里一条贪吃的鱼，否则，我可能早就被好吃的鱼饵引诱了去，心甘情愿地被人大卸八块、清蒸红烧了……

★ "果冻门"事件

其他孩子小的时候，父母总是用好听的童话故事哄他们上床睡觉。可我不同，要让我乖乖睡着，法宝就是--果冻！

每天晚上，到了要睡觉的时候，我亲爱的爸爸就会给我变魔术。只要我肯乖乖上床，爸爸就会在我闭上眼睛的时候，从手掌心里变出一个大大的果冻来。每次我吃完果冻，就心满意足地去睡觉啦。

可后来，我越来越"贪心"了，不光想吃果冻，还想自己掌握这门"法术"。于是有一天，爸爸照例让我闭眼，我却偷偷地把眼睛睁了一条小缝缝……哈哈，可让我发现这个魔术的秘密了--原来，爸爸把果冻都藏在床底下的抽屉里了。

那天晚上，等爸爸妈妈回房休息后，我把那个抽屉拉开，哇，居然满满一抽屉全是果冻，我简直就像发现了宝藏，两眼放光，兴奋坏了！二话不说，我当即就坐在床上，把所有的果冻都剥开了吃，一个接着一个，吃得欢畅！

吃完果冻，我一抹嘴，摸摸我胀鼓鼓的肚子，刚想躺倒了睡，突然想起要粉饰一下"犯罪现场"。于是，为了不让爸爸妈妈发现我偷吃了全部的果冻，我自作聪明地把一地的果冻塑料壳都扫到床底下的角落里堆起来。做完这些，我才安心地睡了。结果……

"娜娜～～～你给我过来～～～！！"第二天早上，妈妈在我房间发出一声尖叫，我冲进去，看见她站在一堆果冻塑料壳边上，气急败坏地瞪着我……

★ "赊"来的馒头

第15节：线索 2：吃--乐食享"瘦"(3)

小时候的贪嘴，也直接导致了我的零花钱总是不够用。不过，这点小困难可绝对阻止不了冰雪聪明的我！

口袋空空的时候，为了几个馒头，我还干过"赊账"的事。那时我才小学一年级，放学后突然觉得肚子饿，就自己跑去面食店，跟卖馒头的阿姨说："我爸爸妈妈是……我家住在……您先给我两个馒头吃吧，一会您去管他们收钱就行。"说罢就自己抓起馒头，乐哉乐哉地边啃边走回家。嘿，别看那时候我人小，饭量可真是"惊人"，五毛钱一个的馒头，我一口气就能干掉两个，吃完回家后，妈妈做的晚餐一样"照单全收"，美味绝不错过！

在吃东西方面，我还有一些独特的嗜好--喜欢吃稀烂的糊糊状的东西！比如饼干，别的小孩都是一块一块拿了吃，我偏不，我对饼干有特殊的"娜式"加工程序：先拿出四五块小饼干，把它们都放在碗里，再把热水冲进去，等上差不多半个小时后，饼干被泡成了糊糊，就往里头加点糖，用勺子舀着吃。

再比如苹果，我也不喜欢拿一整只咬着吃，偏要像小婴儿那样，把苹果对半切了，拿个不锈钢勺子刨着吃，酥酥软软，入口即化！这种吃法一直延续到我上小学，周围人见了都觉得奇怪。妈妈总是拿这事取笑我，说我大概是断奶断早了，糊糊没吃够，才落下这么个怪毛病。

饼干、巧克力、蛋糕、果冻、水果罐头……什么东西容易吃胖，我就甩开腮帮子拼命吃。吃正餐的时候，我更是"无肉不欢"，特别爱吃妈妈烧的霉干菜扣红烧肉。反正小时候每次想到"吃"，我的脸上就会露出幸福的表情！

第16节：线索 2：吃--乐食享"瘦"(4)

★ 美食家，笨厨子

对于"吃"这件事，直到现在我仍停留在"只动口、不动手"的阶段，虽然对于天下美食总是充满强烈的兴趣，但无奈缺乏钻研和实践精神的我，始终也没能从美食家"进化"为天才大厨。

我的第一堂"烹调课"是从炒鸡蛋开始的。大家都知道，"蛋料理"实在算是我们博大精深的中华菜肴中最容易对付的一项了，但对于那时候的我来说，在把食物弄熟之前，还是遇到了两个前所未见的难关：一是如何点燃煤气灶，二是如何把鸡蛋打散打匀……

在笨手笨脚地划掉一包火柴、又稀里哗啦地打烂了一堆鸡蛋之后，我的蛋终于如愿以偿地下了锅。我赶紧拿起菜铲左一下右一下地摆开炒菜的架势，最后还不忘像电视里的大厨那样来个潇洒的"颠锅"--可惜锅子太重力道不够，没颠起来……

鸡蛋好不容易炒熟了，黄澄澄的样子看起来挺不错。我颇得意地把我的"处女作"端到爸爸妈妈面前时，两眼充满期待，等候着他们发出由衷的赞许。我妈当即带头吃下一大筷子，脸上怪异的表情持续了三秒钟，随后挤出笑容一个劲儿地说："好吃，好吃！"可等我得意地往自己嘴里也塞进一筷子炒鸡蛋后，我真的快哭了--不是被我自己做的菜给感动的，而是觉得我妈太好、太善良了、太伟大了--那鸡蛋简直是宇宙无敌超级霹雳咸！完全没法吃！

说起我的"厨艺"，真是很惭愧，不光这种把生的做成熟的"高难度"烹饪，我掌握不好火候，即便是那种把熟的东西加工得更熟的烹饪，我都能出岔子。

有人说，方便面是20世纪最伟大的发明，这话我同意。现在的我为了拍戏、赶通告，忙忙碌碌间也偶尔要与方便面为伴。如今的我已经知道把方便面吃出花样来了，往里面加点榨菜、放个火腿肠、再打个鸡蛋，香喷喷的惹人流口水！记得那时候在杭州上艺校，每天晚上

跟室友们一起偷偷地用小电锅煮酸辣味的方便面吃，那满室飘香、热气腾腾的场景哟……写到这里，我的口水都快流下来了，真想立刻杀去厨房煮一包方便面来吃……哦，哦，扯远了。

第17节：线索 2：吃--乐食享"瘦"(5)

不过，如今回想起第一次吃方便面的情景……

我小学一二年级时，方便面还是个新鲜玩意儿，外公特地从台湾给我寄来方便面让我尝尝，第一次看到这种妈妈杂货店里还没有的新奇食品，我好吃的本性又暴露无遗了！当下就兴高采烈、迫不及待地撕开包装袋，连说明都没仔细看，就按照外公在电话里告诉我的"简单得很"的方法"烹饪"起来--把面放在碗里，往碗里冲进滚烫的热开水，然后就盖上碗盖，静静等候面条泡软。

漫长的几分钟过去了，我迫不及待地打开碗盖，捞了一筷子面直接送进嘴巴里……"怎么没味道？！"我一口把泡好的面条吐了出来，再回头去找包装袋，才发现里面还躺着两个调味包呢……

★ 危险诱惑--双皮奶

自从"超级女声"的舞台让我正式成为了一名艺人，我对美食的狂热追求就不得不稍

稍收敛一下了，否则，在能把人拍胖五斤的镜头面前，我岂不是要肿成猪头了？！话虽这么说，但要我这样一个大馋猫彻底与"吃"划清界限，那也是很困难的。幸好身边的人多少会时不时纵容我一下，偶尔让我"破戒"打打牙祭。

"超女"比赛结束之后，我们一行人去广州演出，在那里逗留了一个晚上。就在那个难忘的广州之夜，我有生以来第一次尝到了绝顶美味的南方甜品小吃--双皮奶！

那个傍晚，我的经纪人突然心血来潮，说要带我们去吃东西。"走，娜娜，我带你们去找点好吃的。今天多贵我都请！"在他的号召之下，我们一大群人立刻带着一脸"吃白食"的幸福表情，快快乐乐蹦蹦跳跳地跟在他后面出了宾馆。

第18节：线索 2：吃--乐食享"瘦"(6)

一开始，说要作东的人带着我们直接杀向一个富丽堂皇的大酒店，果然有诚意，他还真不嫌贵！可是，就在穿着旗袍的迎宾小姐礼貌地冲我鞠躬，为我拉开沉重的饭店大门时，我改主意了。

"好不容易来一次广州，我们去街上转转，看看有什么特色小吃吧？来这种地方大吃大喝有什么新鲜的呀！"

大家听我这么说，觉得也有道理，就纷纷转头往外走。其实我天生对那些搞得金碧辉煌、形式大过于内容的饭店有点反感，看着那些菜被装在镶着金边的盘子里一道道端上桌，还没开吃我就饱了。要说和好朋友在一起，还是吃得随性最好。如果有可能，我巴不得捋起袖子，直接拿手抓了吃。最好吃得满嘴满脸都是汤汁，那才叫痛快。再说根据我的经验，各地最值得一吃的美食都藏匿在街头巷尾不起眼的小店里，那才叫"酒香不怕巷子深"嘛！

最后，兜兜转转之间，我们踏进了路边一个小小的甜品店。那家小店装饰得温馨可爱，服务员递上的菜单更是让我眼睛发亮--哇，全是我最爱吃的甜品！

看着我一脸馋猫相地盯着那张甜品单，几个工作人员又在一旁坏笑起来："娜娜，马上就要去香港表演了，你可得当心，那条演出服的裤子，尺码不好改哦！"

本来我想跟服务员说"麻烦每样都给我来一份，吃不了的我打包"，但考虑到作为艺人的减肥大任，我只好咬咬牙，放弃菜单上的大部分美味甜品，光要了杯双皮奶。

等那杯乳黄色的双皮奶放在我面前，我舀起的一勺子，送入口中，那种腻滑香甜、入口即化的感觉真是让我一辈子都忘不了，太～好～吃～了！

第19节：线索 2：吃--乐食享"瘦"(7)

第一杯双皮奶瞬间就进了我的肚子，只有那诱人的甜香还在唇齿之间打转，"勾引"我再吃一杯。此时我的心里简直是天人交战，恶魔和天使在我脑袋里激烈对话--

天使："这真是人间难得的美味啊！再来一份也不过分吧……"

恶魔："拜托，这是甜品，热量很高的！多吃一口，跑步机上的那些汗就白流了！"

天使："巡演这么辛苦，难得犒赏自己一下嘛！再说明天就走了，想吃也吃不到了！"

恶魔："不行……要把持住啊……"

渐渐地，小恶魔的声音越来越轻了……

最后，我实在忍不住诱惑，在一桌人的"虎视眈眈"之下硬着头皮要了第二杯双皮奶，当然，前提是保证回去就猛做运动。

这该死的双皮奶的美味，让我直到回了酒店躺在床上也念念不忘。第二天一大早，我又违背了自己的"减肥誓言"，趁所有人还没有起床的时候偷偷地跑了出来，想再杀回那家店品尝一次。可惜去得太早，小店还没有开门，眼看我们去香港的大巴就快上路了，我只好恋恋不舍、一步一回头地离开。

更可惜的是，回到北京后，我再也没吃到这么好的双皮奶。

哼，等我有钱有闲了，一定打"飞的"去广州的那家甜品店再吃一次双皮奶！我发誓！！

★ 跟脂肪斗争到底

就在我为这本书勤勤恳恳码字的时候，我的新专辑也进入了宣传期。最近这段日子，常

能听到不少曾经采访过我的记者朋友们说："厉娜，有一阵子没见，瘦多了呀！"我心里那个乐啊！你们可不知道吧，为了能保持体型，轻松享"瘦"，我的牺牲有多大！

第20节：线索 2：吃--乐食享"瘦"(8)

减肥说到底，还是简简单单的五个字--"少吃多运动"。我特别不赞成吃药减肥，那

种方法可能在短期之内会产生一些效果，但是从长远来看，对于身体的伤害还是很大，而且也很容易反弹。像我这样凡事都讲求一个"自然"的人来说，最不能接受的就是这种不科学的减肥方式了。

在"慢活"、"轻食"成为一种健康风尚的今天，合理饮食、控制食欲、每餐吃到七分饱，这不仅是养生之道，更是一种充满禅意的生活哲学--凡事都要讲究一个"度"，任性地随便乱吃、每餐都吃到"扶着墙进扶着墙出"，有时反而会破坏"吃"的幸福感；少吃多嚼、细细回味，才是真正的美食之道。所以，尽管天生以食为乐，但如今坚持减肥的我，并不将这当成是一件极端痛苦的事情，倒是琢磨出了上面这套足以说服自己抗拒诱惑的道理。

说到"少吃"，这是每一个立志减肥的人要过的第一关，说得更科学些，就是不能见什么吃什么，油炸食品最不健康，要坚决避免入口；面食虽能提供人体必要的热量，但总的来说还是容易导致发胖的食品，也要列入危险名单，少吃为妙；蔬菜水果看似营养健康，其实不少瓜果中也含有大量的糖分，照样不宜多吃……

可怜我本来是个特别喜欢吃面食的人，馒头面条向来来者不拒，蛋糕、巧克力之类的甜食也是我的最爱，这一下子把它们统统"打入冷宫"，我可真是适应不了。所以刚开始减肥那阵，我的意志力非常脆弱，方圆五米之内有人端着任何我不能碰的美食经过，都能让我顿时像被充了电一样，心跳加快、两眼放光，却只能握紧拳头暗暗地狂吞口水……好崩溃啊！

第21节：线索 2：吃--乐食享"瘦"(9)

大家还非要考验我的抗诱惑能力，最喜欢当着我的面，把手里的东西吃得津津有味，还好死不死地问我一句："娜娜，要不要尝尝？"这简直不让我活了～～～！！！（捶胸顿足一百遍……）

不过，正是在身边人这种极端残酷的调教之下，我渐渐修炼出了面对美食照样面不改色心不跳的无敌本领。当然，这首先是因为本人拥有钢铁般坚强的意志（嘘声四起……），其次也是身边各位严格监督的结果。

在减肥的漫漫征途中，我总结出了两条至理名言：面对美食，你需要"把持得住"；面对运动，你更要"坚持得住"！只有节制的饮食和合理的运动双管齐下，你才能成功变身为窈窕美人。

可惜大多数的女生好像都对运动并不感冒，我这个小懒虫自然也不例外。不过为了美美地出镜，我只有硬撑着把我全身的懒骨头都叫醒，对它们说：嘿！别打瞌睡了，咱们也来舒展舒展！

只要不是东奔西跑地去各地工作，在北京的时候，为了我的"减肥大业"，我还专门给自己安排了高温瑜伽课！

说实话，第一次走进高温瑜伽的教室，我真想当场一个扭头夺门而出--42度的高温，整间屋子被四面密不透风的木板围了起来，才进去两分钟，我就想出来了，因为实在是很闷，而且我又不容易出汗，更觉得热气都憋在身体里。在这地方做任何动作，对我来说都是一种折磨，真希望时间能飞速前进。

热归热，还是不能当逃兵啊！得了得了，振作精神跟着教练做动作吧！刚开始的那些基本动作，看起来好像一点都不难，可要是一招一式地比划起来，我才发现自己的"老胳膊老腿"还真有些拉不开架势。最常出现的情况是：教练在前面，动作灵巧舒展，感觉又轻松又优雅。再回头看我，呃……只有两个字可以形容：痛苦！

第22节：线索 2：吃--乐食享"瘦"(10)

在瑜伽课上，有一个常规动作是：单腿独立，另一条腿向上收起并用手抱住，就这样"金鸡独立"地保持一会儿。大概是我的平衡感特别差吧，反正每次练习我都特别怵这个动作，就看见别人都稳稳地站着，我却前后左右地来回打晃。

不过练瑜伽也有不累的时候，在所有的瑜伽动作中，我最喜欢的就是平躺在地上，全身放松进入冥思状态。做这个动作的时候，最容易瞒着教练偷偷打瞌睡了，而且还睡得特别香！不知道我有没有在冥想的时候打呼噜呢……呵呵，呵呵呵。

减肥是一项艰难的事业，但每当听到有人衷心地夸我瘦了，我的心情都会瞬间放晴，觉得吃这点苦还是值得的！亲爱的各位，为了拥有一个苗条、自信、健康的好身体，跟着我一起和脂肪斗争到底吧，fighting~~~！！

第23节：线索3：闯--冷暖自知(1)

线索3：闯--冷暖自知

我从来不是柔弱无主见的女生。

要说胆大的个性，童年的时候就能看出端倪。小时候哪家的孩子不怕医院？我偏不怕。可能因为爸爸是医生的关系，我从小对医院里的一切就很熟悉，打针吃药在我看来，简直小菜一碟！

四岁的时候，有一次突然发高烧，妈妈带着我去医院打点滴。护士阿姨用橡皮筋绑了我的手腕，开始拍打我手上的静脉。可能是我的小手肉乎乎的，静脉特别细，也可能那位阿姨刚好是个新手，结果她连扎了好几针都没找对位置，急得满头大汗。这要是换成别的小孩，估计早该"哇哇哇"地大哭大闹了，可那时候的我，居然还能面不改色心不跳地"安慰"护士阿姨说："阿姨，您别着急，慢慢打，我不疼！"

那时候，妈妈又承包了一家饭店，店里常做一道南方名菜--椒盐蛇段。为了给妈妈找食材，我还曾经"亲自出马"去抓蛇。

印象最深的一次，是和舅舅一起，在稻田边的小路上看见一条蛇缓缓爬过。我俩立刻就跟了过去，把蛇追得直往路边的石头里钻。谁知那石头缝外头宽里面窄，那条笨蛇才钻了一半，脑袋和前半段就被生生地卡住了，只露了条细尾巴甩来晃去。我什么都没多想，一个箭步上前，直接揪住蛇的尾巴，就这样狠狠地把它给拽了出来，兴高采烈地提回家去了！连我妈见了都觉得不可思议，现在想想小时候胆子也太大了：万一那是条有剧毒的蛇，把它逼急了随便咬我一口，我不就玩完了么？！

我不仅胆子大，有时还挺"蛮横"的。以前爸爸曾在我们自家门口种过两棵树。我看着它们从小树苗开始慢慢长大，渐渐变得枝繁叶茂，挺拔好看，还亲手给它们浇过水，施过肥，感情可深厚了！每天进出家门，我都忍不住多看它们两眼。

可谁知道小树还没长成参天大树呢，我们就要搬家了。爸爸妈妈忙着在家里收拾行李，我就一个人坐在门口，呆呆地凝视我那两棵宝贝树，心里的滋味，那叫一个复杂！

过了一会，只见我一阵风似的冲进屋子，抓起一把小斧头就跑出去了。"娜娜，你要干什么呀？"我这"诡异"的举动着实把我爸吓坏了，谁知道我头也不回地跑到大树旁，说："这是我们家的东西，我要把它们带走！"说罢就挥起斧子要砍。"刀下留树～～～"幸亏我爸爸眼明手快，一把夺下了我手中的斧头，要不然，好好的两棵树可就真要遭我"腰斩"了！

第24节：线索3：闯--冷暖自知(2)

写下这些往事，才发现自己真的有一股不易察觉的"狠"劲儿：想到什么事，就二话不说地去做，哪怕受打击、遭失败，也能自己咬咬牙一肩扛下来。正是这种有些男孩气的个性，让我有勇气一个人飘飘荡荡地在北京呆了六年；正是这种"初生牛犊不怕虎"的冲动，让我走上了超女的舞台。有时候自己回头看看，都会觉得惊讶：我就这么不安分地边走边打拼，竟然也就磕磕绊绊地到了今天。

从抓蛇小妞到今天的娜娜，一个人闯世界虽然难免会寂寞，但过程中收获的历练和成就感，还是让我觉得很值得，很珍贵！

★ "漂"去北京

听过很多关于北京的故事，知道有一些人带着梦想去了那里，然后他们成功了。这个城市很大，很精彩，也给了很多努力的人实现梦想的机会。我也希望自己能成为这其中的一员：去北京，当一个演员，在那片广阔的天地中找到自己的位置。

有人把像我这样怀揣着梦想来到北京的人称为"北漂"，因为居无定所，因为前途未卜，因为根本不知道能不能在这个陌生的地方站稳脚跟。"漂"，听起来是很让人心慌的状态，但年轻的我，觉得这些都不要紧。

或许跟同龄的其他女孩相比，我更容易适应"漂"这种状态，从出生到上幼儿园，从幼儿园到小学，再到初中，而后是去杭州上艺校，我几乎是每隔几年就会来到一个新的地方。从一个城市转移到另一个城市，搬家、习惯陌生的环境、交新的朋友，这对我来说，并不是很困难的事情。人的生命有限，如果能尽可能地去体验不同地方的生活，这样的人生，不也很有趣么？

第25节：线索3：闯--冷暖自知(3)

十七岁那年，我从浙江省艺校毕业了，很多同学都在思考着将来该何去何从，我的想法很简单：想当演员，想演戏，哪里机会多我就去哪里。就在这个时候，我得知北京电影学院正在招收进修生。所谓进修生，性质就跟旁听生差不多，只要交一年的学费，就可以和那些正规表演系的本科生一起上课。我觉得这机会不错。

就这样，我跟家里提出了去北京进修表演的想法，爸爸妈妈对我的选择一向都采取尊重的态度，所以也就轻松放行。收拾行囊，告别亲朋好友，我就这样一个人踏上了去北京的旅途，去电影学院报到了。

还记得那时刚下飞机的我，对北京的第一印象可不算太好：整个城市灰蒙蒙的，抬头看天，低头走路，总觉得脏脏的，好像空气里都悬着灰尘，（后来才知道，这点灰尘跟沙尘暴肆虐的时候比起来可不算什么！）跟我们家乡秀美的青山绿水比起来，可真叫人有点失望。住下以后才知道，除了环境不如家乡干净舒适，这北京城也真是大得累人--要是从东边坐车去西边，碰上堵车的钟点，那折腾的时间都够我从杭州去另一个浙江的城市了！

虽然现实中的北京和我从小就幻想了无数遍的"伟大首都"有些距离，但不管怎么说，我已经来了。我的"北漂"生活，就要在这个城市里一点一点地开始了。

★ 逃离学校

到了北京，去了学校，我也开始在所有热爱演戏的追梦青年都向往的北京电影学院里当学生了！

在北影的学生公寓，我选了一个双人间的宿舍，跟我同住的姐姐比我大三岁，是个很会关心人的女孩。记得那个时候，她知道我特别喜欢吃方便面，每次去超市买东西时，就会顺手给我买上好几包带回

来。两个同样"漂"在北京的女孩志同道合，临睡前各自躺在床上，掏心掏肺的话似乎怎么也说不完。

第26节：线索3：闯--冷暖自知(4)

虽然室友姐姐让初来乍到的我感受到了被人关心的温暖，但在北京的生活，并不是什么事都如此顺利顺心的。

我们这些进修生，虽说是和学校里正规考进去的本科生一起上课，但这两个群体之间似乎一开始就隔着什么，总也无法很好地融到一块儿去。每次上课的时候，进修生和进修生坐在一起，本科生和本科生坐在一起，仿佛两个没有交集的圈子。我们有点像学校里的"边缘人物"，始终被排斥于那个"主流"的圈子之外。"进修生"就像一个不那么理直气壮的标签，让我和热热闹闹的校园生活、地地道道的北影学生保持着距离。

这种日子，很快就让我厌烦了。憋着一口气，我突然决定：再也不去上课了！再也不当所谓的"进修生"！虽然这个时候，我在北影才呆了不到一个月，而我已经交了整整一年的学费！

写下自己故事的时候，回忆起这段在电影学院的经历，我想，那时的我可能真的有很多不成熟的地方。也许是陌生的环境给了我压力，也许是我太心急也太武断了，还没有好好地做出努力，就轻易下了结论，然后没有多想就逃脱了。

其实，六年后我去参加超女比赛，那时一起上课的一个"本科生"男孩还给我发了短信，说他代表全班同学支持我，让我一定要加油。收到那条短信时，我真的很感动。真没想到这么长时间过去了，他们在电视上看见我，还能想起我是谁。想想以前，与其说他们没有接纳我，倒不如说我也在潜意识中排斥着他们。或许，是因为那一点点自己也不敢承认的自卑吧……

言归正传。自从我不再去上课后，我就从学校里搬了出来，在北四环那儿找了间一居室，把自己安顿下来。严格地说，从那个时候起，我的"北漂"人生才真正开始，因为我已经不是学生了，我不再需要每天看着课程表，去想这个时间应该干什么。可以睡到自然醒，可

以肆无忌惮地去街上闲逛，但不知道等待自己的会是什么，今天和明天又会有什么不同。

第27节：线索3：闯--冷暖自知(5)

有时候，一睁眼，会忘记自己在什么地方。等意识渐渐清醒，面对屋子里的四面白墙，内心的不安全感就会慢慢地浮上来，觉得自己很孤独很渺小，而北京城又大又陌生，没有家人和朋友陪在身边给我建议和安慰，不知道该做些什么才好。这种感觉，只有自己知道。

★ "小龙套"的艰难生活

每个经历过"北漂"生活的人，可能都讲得出这样的辛酸经历：挤在各式各样的人中间，在北影厂门口焦躁地排队；在北京寒冷的冬天，天边才透出一点光，就要急匆匆地起床出门，赶去城市另一头的某个面试地点；或是在整整一天的漫长等待之后，被冷冰冰地告知你不适合这个角色……尽管你付出种种努力，赔上一个又一个笑脸，可到头来还是会被剧组毫不留情地拒之门外。

是的，北京有太多的电影电视剧组，他们会招各种各样的演员--只需要扮作"路人甲"或"官兵乙"走来走去的群众演员，或是能在镜头前露一下脸、说上几句台词的龙套演员。但一般来说，在接到面试通知之前，剧组很少具体地告诉你他们究竟想要什么样的演员，戏的内容又是什么，一切全靠自己琢磨。这种滋味可并不好受，常常意味着你付出了时间和心血，最后所有的力气却都用错了地方。

更令人绝望的是，在每一次等待试镜的时间里，我都能看见好多好多和我一样，明显是赶场没有睡醒，眼睛里却充满期盼的女孩。有时候，只是一个小小的龙套角色，都会有好几百个年轻美貌的女孩子等着排队试镜。

这就是"北漂"一族的生活状态--永远活在期待之中，但没有人知道成功什么时候才会过来敲门。我也曾是那些"北漂族"当中的一员，在那默默无闻的六年当中，我经历过无数次试镜，去了无数剧组，常常起得比民工还早，睡得比谁都晚。一切都是为了自己的梦想，老实说这点苦也不算什么，但最让我觉得忿忿不平的，还是像我们这样没有

名气、东奔西跑的临时演员，常常得不到应有的尊重和起码的礼貌对待。

第28节：线索3：闯--冷暖自知(6)

在我的记忆中，最让我生气的是一次所谓的"偶像剧"的面试经历。记得当时有个公司给我打来电话，说有个偶像剧要拍，让我带着资料过去一趟，看看合不合适。那时候我已经在北京"漂"了一段时间，对于类似的情况也比较习惯了。大致了解对方选角的要求后，我都会自己在心里揣摩一番，根据角色的形象和气质来打扮自己，争取获得导演的青睐。

这一次自然也不例外。我一听是青春偶像剧，心想：那总该是时尚一点的感觉吧！于是，面试那天我起了个大早，先费了老大的劲自己吹了一个"爆炸头"，而后翻箱倒柜找出了一条带破洞的牛仔裤，再化了一个带点"烟熏"感觉的妆。全部搞定之后，我自己对着镜子照了好一会儿，觉得还是蛮有个性的，就昂首阔步、信心百倍地出门了。

到了那里，排队的人还是一如既往的多，许多年轻的男孩女孩坐在一起，其中还有好几个熟面孔。我找了个地方坐下来开始等，渐渐地都有些昏昏欲睡了。

"厉娜！"有人叫我的名字。轮到啦，赶紧醒醒吧！我拍了拍脸，最后检查了一下自己的造型，就迈进了面试的屋子。

屋子里面坐了好几个人，其中一个应该就是这部戏的导演。可能一上午面试了不少人，他也有点累了，我进屋的时候，他只是懒懒地抬起头来瞥了我一眼。突然，他的眼神里透出不耐烦的神情，随即又上上下下打量了我半天，凶巴巴地质问道："你这样的人过来干吗？"

我一时吃惊得说不出话来，我怎么了？我又算是怎样的人？我一大早地赶到这儿来面试，就算你是导演，也不能愣头愣脑地就说出这么不客气的话呀！

第29节：线索3：闯--冷暖自知(7)

虽然被这个导演的一句话搞得非常火大，我还是把气憋在肚子里，硬着头皮礼貌地介绍了自己，随即递上我的资料。没想到，导演接下来的举动更加让我不能理解！他随手将我的资料扔在一边，挥挥手，用一脸不屑一顾的表情说："你走吧，我们不看了。就你这样一口外地腔，连普通话都说不标准，还试什么镜呀，甭试了，赶紧走！"

那一刻，我的气愤已经远远大过于震惊，虽然我不知道究竟我做错了什么，可对一个已经辛苦等候了大半天的报名者来说，要求一点起码的礼貌很过分吗？！

我什么都没说，拿起自己的资料，转身就走。出了那个让我极度郁闷的房间，站在北京车水马龙的街头，看着眼前的人来人往，我突然有一种想哭的冲动。

每当这种脆弱的时刻来临，我只能拼命仰起头，努力让咸咸的泪水不要流下来。这一切都是我自己选择的，我不能回头，不能让自己那么懦弱。一切都是考验，都是实现梦想所必须付出的代价，如果我这样就放弃，那可就白来北京了，也白吃那么多苦头了，所以无论如何也要挺住，不做出点成绩就不回去--郁郁不得志的那段日子里，我常常这么劝自己。

★ "负婆"转运了

曾有一个记者问过我："厉娜，你从十七岁开始到北京，直到2006年参加超女比赛，期间差不多有六年的时间"漂"在北京，在这段时间里，你有没有疲倦过？有没有在哪天早上睁开眼睛，自己对自己说："我累了，我真的想回家了"？"

听到这样的问题，我的心里会有点酸酸的，这个问题很难回答，但它的确无数次出现在我心头。

第30节：线索3：闯--冷暖自知(8)

其实在"北漂"的这几个年头里，很多时候，我只能走出排队交出自己资料的那第一步。通常剧组审核资料通过后，你才有资格被通知面试，而我，一开始连走到面试这一关的机会都很少。好不容易有了面试的机会，又常常要面对剧组挑剔的眼光和犀利刻薄的评论。我都记不清有多少次面试归来，心里仿佛压了一块沉甸甸的大石头，想要搬开它却又搬不动，那种压抑的感觉在面试完的好几天里都会一直缠着我，直到时间慢慢冲淡一切，直到下一次所谓的机会再来临。我想，这么多年的"风吹雨打"，我大概已经习惯了，因为习惯，所以渐渐懂得不再生气。

但当有些时候，打击实在太突如其来，而希望，又真的在很远很远的前方。心里那种难受的感觉，就好像一连几个月窗户外都是闷沉沉的梅雨天。曾经有一次，我在面试完后又受打击了，一同去面试的女孩中有个我早先认识、关系很不错的，我当时就特别沮丧地跟她说："我真的不想再去面试了。哪怕回家跟着妈妈一起做小生意也好，我真的累了。"

这样的话，在北京的那几年里似乎也说过几次。但最终，我还是没有回去。我想，逆境大概最能激发一个人的潜能，有时候越是事事不顺心，反而越容易跟自己较劲，非要挺过去不可。就好像长在石头缝里的小草，头上顶着很大的压力，却一心向上，在某个不经意的时候，就静悄悄地冒了出来。

真要认真回忆起来，在北京的后两年，我的生活也算是渐渐有了起色。运气好的时候，一个月能接拍到好几个杂志的平面广告，以平均每个广告800元到1000元不等的酬劳来算，辛辛苦苦地忙碌下来，也能挣上一点钱。但无奈这钱来得太不稳定，常常说没有就没有了，而且辗转各处试镜找工作，免不了要扫街添置一些新衣服之类，开销也着实不小。所以，总的来说，那个时候的我，还是一个常常入不敷出

的小"负婆"。这样的状况持续了一段时间，之后随着我在这个圈子的经验逐渐积累，生活也就慢慢有了改善。

第31节：线索3：闯--冷暖自知(9)

一个人打拼的日子也过得很快，时间转眼就跑到了2006年。我当然不会想到，就在那一年，有一个大大的惊喜正在等待着我。

★ 泰国OR超女?

2006年的春节以后，给我打电话约我拍广告的机会不知不觉就慢慢多了起来。不过人生总是不在我们的预料之中，有谁又会想到，我的"闪亮登场"，不是因为任何一个广告，而是因为一场名为"超级女声"的比赛。

到了3月底的时候，我听朋友说湖南卫视超级女声的报名又开始了。其实说起这个比赛，前一年我也曾经去过。没想到评委老师喊我名字时，我正好戴着耳机在那儿边听音乐边睡觉，还睡得特别死，居然一点都没听见有人叫我，就这样跟比赛失之交臂了……

这段小小的插曲在我第二次参赛时也曾在网络上掀起轩然大波，只好当作是对自己迷糊的惩罚吧！不管怎么说，既然今年机会又一次来到眼前，我决定再尝试一下，因为漂泊多年的我，已经学会不错过任何一次可能成功的机会。

第二次报名是在长沙，我交了报名表，就老老实实地在那里排队等着，再也不敢闭上眼睛，生怕又一次睡过去，那笑话可就闹大了！幸运的是，这一次我不仅没有睡着误事，而且还很顺利地通过了最初的面试。

就在我踌躇满志准备继续向前进发的时候，上天似乎特别为了考验我，又给我送来另一只"香饽饽"。

"娜娜，忙什么呢？我们这里有个很不错的广告，到时候去泰国拍，那里可漂亮了！一共在泰国呆三天，时间是在5月份，你有没有兴趣呀？"有一天，以前一直有联系的某家广告公司突然给我打了这么一个电话。

第32节：线索3：闯--冷暖自知(10)

泰国？我的脑子里立刻浮现出那些细白的沙滩、湛蓝的大海、蹒跚前行的大象还有高大挺拔的热带植物。这可真是一个难得的机会，还能免费出国游玩呐！可如果接下这个广告，在时间上就势必要和超女比赛起冲突。这也就是说，比赛和广告，鱼与熊掌不可兼得，我只能选择其中一个。那么，放弃哪边好呢？我心里的小天平，顿时开始左右乱晃了。

那天晚上，一向脑袋挨着枕头就能入睡的我居然失眠了！在心里把这两个机会比较来比较去，还是下不了决心。唉，难怪别人都说，没有选择很苦恼，但是选择多了，有时反而更叫人头疼！

自己拿不定主意，那只好听听别人的意见啦！于是，之后的几天里，我不停地和不同的朋友讨论同一件事：去泰国还是去"超女"。幸好大家的反应基本一致，支持我去参加"超女"比赛的人呈压倒性多数！好吧，既然这样，"超女"比赛我去定了！

后来的事情证明，当初的选择果然是正确的！

★ 享受寂寞，感谢挫折

"漂"在北京的时候，每次等待试镜通知的间隙里，我总是喜欢一个人待在家里，随随便便地穿着短裤背心坐在沙发上，怀里捧着大包小包的零食，牢牢地"钉"在电视机前，从这个台转到那个台，从一个电视剧看到另一个电视剧。有朋友曾经调侃我说："厉娜如果不在厨房，就一定在电视机前，如果不在电视机前，就一定在床上。"

在被面试无情打击后的夜晚，失意的我最佳的去处就是"北京人都知道"的簋街。尤其是在夏天的夜晚，抛开之前的所有不快，躲开室外叫人焦躁的闷热，走进熟悉的小店，抢一个离空调最近的好位置，坐在凉风底下，要上几斤麻辣小龙虾，那种边吃边冒汗的感觉真是痛快极了。

第33节：线索3：闯--冷暖自知(11)

在好机会突然降临的时候，我会欣喜若狂地杀去扫街，这是女生最单纯的喜好，也是犒赏自己的最佳方式。商场小店我都不落下，但每次逛街，最多也就买两三件衣服，电影里头那种女主角双手提满大大小小购物袋从店里走出来的场景，一般不可能发生在我的身上。我自认为买东西还比较理性，向来就不是"购物狂"，人和衣服之间也讲"缘分"，每次逛街，能买到几件心仪的、以后能经常穿的衣服，已经挺不容易了。

在一个人什么都不愿想的时候，我就去电影院看电影，买上一大桶爆米花和一杯大可乐，一个人坐在黑乎乎的电影院里，等着硕大的屏幕亮起来，跟着故事里的人物一起经历悲欢离合，那是一种简单的快乐。说来也奇怪，那时候我的房子租在北四环，可就因为喜欢王府井那的一个老电影院的氛围，所以每次都不惜"长途跋涉"地坐上将近一个小时的车，专门跑到那里去看电影。而且每一次，我都是专程只为了看电影而去，一个人坐车到那里，一个人排队买票，一个人坐在电影院里享受剧情，而后再一个人坐车回家。

一个人虽然难免感觉有点寂寞，但有时候想想，寂寞也是我们每个人生活中不可缺少的一种滋味，它留给你时间思考，也让你能够轻松地做真实的自己。所以换一种心态来看，偶尔好好地"享受"一下寂寞也不错呀！生活本来就应该有苦有乐，有高潮也有低潮，这样才够精彩。所以同样的，对待自己遭遇的一些挫折和误会，我也尽力让自己保持一份好心态。

在跌跌撞撞闯入"超女"比赛之后，我有一次在比赛间歇跑去台里的某个办公室上网，想去看看自己的贴吧，给那些支持我的人留个言、回个信。可我实在没有想到，那里竟会有那么多莫名其妙的纷争在等着我。那一次，向来坚强的我哭了，我不明白，我只是想好好唱歌，只是想能圆一个自己的梦，为什么这样单纯的愿望，会惹来那么

多猜忌和谩骂。一开始我很不能接受，觉得自己特别委屈，若不是节目组的前辈耐心开导，要不是家人朋友鼎力支持，要不是那些为我付出不求回报的"雪梨"，我也许又会像在北影时一样赌气跑掉。不过后来就开始慢慢明白，有些事不受我们的控制，那么就让它发生吧，不必为此烦恼，做好自己最重要。

第34节：线索3：闯--冷暖自知(12)

上面说的那么多事，都在2006年里真实地发生过，太不可思议了。对我而言，2006年是意味着转折的一年，也是艰难的一年，更是收获的一年。选择"北漂"的时候，我不知道自己的未来会在哪里；选择"超女"比赛的时候，我也没有想到，自己居然会在之后的日子经历那么多流言蜚语，经历那么多我这个年龄的女孩从来不曾想到的痛苦和压抑。但我依然对2006年怀着感恩之心，也格外珍惜那段漂在北京的日子。因为不管是喜还是悲，曾经经历的那些事于我而言，都是一笔宝贵的财富。

第35节：线索4：演--戏如人生(1)

线索4：演--戏如人生

不知道冥冥之中有着怎样的安排，竟让从小在一个和演艺全不沾边的家庭长大的我，磕磕绊绊地在这条路上一直走着，直到成为了一名"艺人"。

小时候虽然成绩平平，但好在还有一点文艺特长，所以老师们也挺喜欢我。说来也怪，其实我的乐感并不算好，但一上台，我却永远一副信心百倍的样子，从来都不怯场。

曾经为了一次舞蹈比赛，缠着妈妈买一双精致的红色小皮鞋。不巧没有合适的号码了，妈妈想着我总会长个子，就买了双大一号的鞋，再给我细心地垫上了鞋垫。虽然做了"特殊处理"，可等到登台表演的那天，这双大一号的红皮鞋还是让我出了个小"事故"--就在我又唱又跳、卖力表演的时候，脚上的一只皮鞋突然"嗖"一下飞了出去，像暗器一样砸向了台下的老师！当时可把差点遭受"突然袭击"的老师给吓坏了，台上的我也着实被这桩意外搞得有点发晕，不过还是很有专业精神地假装冷静，镇定自若地把那个舞给跳完，最后居然还拿了奖状！大人们都说："这孩子有表演天赋！"这样一句赞美，竟让我从此与表演结缘。

初中毕业那年，杭州艺校来我的家乡招生，两百多人报名参加考试，最后，不知是运气还是命定，就只招了我这一个。

在成为"超女厉娜"之前，我当过平面模特、拍过广告、客串过MV……也许你对我曾经出现的那短暂几秒全无印象，但对我而言，每一次镜头前的机会，都很宝贵。我会为了它辛苦等待、奔波忙碌、心甘情愿地接受一次又一次的挫败，因为我爱我的工作。

摄像机、灯光、忙碌的工作人员、导演手里的分镜板，还有那一声声响亮的"卡"……我熟悉这样的场景，更喜欢身在其中的感觉。每个人都会有自己特别感兴趣的事情，能把兴趣变成自己的职业，绝对

是一种幸运和幸福！就像我，喜欢在有限的生命中体验更多的悲欢离合、喜怒哀乐，用自己的表情，说别人的故事，把分享的感动带给荧幕前的所有人。

2007年，我终于不再是镜头里一闪而过的小"龙套"，一部名为《那小子真帅》的电视剧，成了我在演戏这个工作的新领域交出的第一张成绩单。戏如人生，拍戏的时候发生的故事，一样有苦有乐很精彩……

★ 从"韩千穗"到"郑希灿"

2006年超级女声比赛结束之后，我就马不停蹄地开始为自己的演艺事业打拼：先是和"超级女声"大家族里的众多好姐妹一起，在全国各地做"超女"的巡回演出，在此期间，我的第一张个人专辑也在紧锣密鼓地筹备中。巡演结束，以为可以喘一口气的我，又从公司接到了新任务--偶像剧《那小子真帅》即将在杭州开拍！

《那小子真帅》原先是韩国畅销少女作家可爱淘赫赫有名的作品，后来还被翻拍成电影，由韩国大帅哥宋承宪主演。前有畅销小说，后有成功的电影，此次这部广受年轻人喜爱的作品又将由我们改作青春偶像剧，进行另一番全新的演绎，效果究竟如何呢？一部电视剧引来这么多话题，难怪从开拍到现在，已经有不少媒体做过跟踪报道了。在记者们高度的关注之下，我更是感到了隐隐的压力--因为按计划，我将要出演的角色正是这部戏的女一号韩千穗！

第36节：线索4：演--戏如人生(2)

因为之前一直忙着做其他的工作，直到正式进杭州剧组报道，我才有机会第一次看到了完完整整的剧本。记得当时，我一个人坐在酒店的房间里，从头到尾一口气把剧本读了个透。

没想到到了正式开拍前，我的角色安排突然发生了变化--剧组全体主创在开会讨论后，决定让我改演女二号"郑希灿"！虽然这意味着从女一号"降格"为女二号，很多人都无法理解，各种各样的猜测又开始产生，但我倒觉得无所谓，反正不管女一号还是女二号，认认真真演好戏才是王道！既然要我演郑希灿，那我就要演活郑希灿，我就是郑希灿！

★ 剧组众"王"

幸好突如其来的"换角风波"并没有影响到剧组的进度，就这样，中国版的《那小子真帅》，就在我、阳蕾、袁嘉乐还有罗彬等人的合力演出之下，安安静静地在天堂般美丽的杭州开机啦！

在拍戏前后两个多月中，剧组成员每天朝夕相处，一起工作也一起玩闹，大家也就自然而然地成了好朋友。虽然我们每天都在七手八脚地赶着进度，时间总是安排得很紧凑，但拍摄间隙还是有不少快乐的好时光值得回忆珍藏，说起剧组里搞笑的事情，那也是多得数都数不过来，趁着我写书的大好机会，不如抢先来爆料，给各位看官历数一下我们剧组的诸位"大王"，尤其要讲一讲我们的两个大活宝：嘉乐和罗彬。

NG王--嘉乐：要说演戏，谁能不NG，可是谁NG的次数能超过咱们的袁嘉乐同学？！所以"NG王"的称号，绝对非他莫属。嘉乐是个自己演着演着就很容易卡戏的人，跟他演对手戏，那可就更痛苦了！

第37节：线索4：演--戏如人生(3)

记得我跟他在戏里有过一段很深情的对手戏，为了把这场戏演得感人，我花大力气酝酿了半天感情，盯着嘉乐，努力想像他就是那个我要一生一世依靠的男人……（好肉麻，我自己都要吐了……）嘉乐呢，当然也是非常配合地跟我深情对视，还伸出手来温柔地抚摸着我的头发……就在气氛非常完美、我们俩也渐入佳境的时候，嘉乐的手突然就停在了半空中，目光停滞若有所思，显然是忘记自己接下去该怎么发挥了！最后当然是以一阵哄笑收场，NG、重来！唉，可怜我付出了那么多真感情……

忘词王--罗彬：背台词是每个演员的必修课，也是让很多人都倍感头疼的事，所以呢，在片场，忘词也算是家常便饭。不过罗彬的忘词有他特别的原因--因为太爱耍酷导致经常忘词！

罗彬要演的那个角色，本来就是个爱耍酷的男生，他的标志性动作就是--用那种超级不屑的眼神看着对方，顺便用无声的沉默把别人压倒。为了演出这种酷的感觉，罗彬每天都苦练凌厉的眼神和潇洒的手势，动不动就摆出一副"我要用眼神杀死你"的表情来。就是因为罗彬太敬业了，太入戏了，以至于本该轮到他说台词的时候，他还在那里使劲耍酷，结果气得导演只好大喊："NG~~~~~"

背词王--我！有"忘词王"，当然也有"背词王"，这个记忆力不同寻常的超级背台词大王嘛……不好意思，就是在下我啦！

既然都说到这里了，那我可忍不住要小小地吹嘘一下，虽然我上学那会儿背英语单词的水平相当之差，常常是抓破脑袋还是前背后忘的，可我背台词的功夫却让剧组的所有人都刮目相看、羡慕不已！说起来，关于背台词，我也没有什么特别的技巧，一般情况下，我都会在头一天晚上准备第二天拍戏时要用的台词：自己先念几遍，认真地背下来，然后再让我的贴身"全陪"--表姐汤汤拿着本子跟我对词，这样一来二去，第二天正式拍的时候基本就没什么大问题了。等戏拍到了

后期，我们对戏中人物的性格和情节的发展越来越熟悉了，我更是仗着自己记性好，"斗胆"磨蹭到第二天早上起来才背台词。唉，这人要是冰雪聪明啊，就是能比别人省点力气！哈哈哈哈~（嚣张地大笑）

第38节：线索4：演--戏如人生(4)

★ 给我睡觉，其余免谈！

拍戏的那段时间，我算是真正体会到了有觉不能睡、有床不能赖的痛苦。每一天，我们的时间都安排得很紧，常常是晚上九十点才满身疲惫地回到住处，早上五点不到就得强迫自己起床。因为晚上还要背台词，有时候一收工我就不得不分分秒秒地计算时间，连卸妆、挤牙膏、洗漱各用多少时间都给自己规定得清清楚楚。要不然深夜十二点前，我根本没法上床睡觉！偏偏我又是个有点儿"洁癖"的人，每天收工以后，不论多晚，我也要把自己当天穿过的脏衣服洗了，把第二天要用的东西准备好，只有把所有的一切都收拾得整整齐齐，我才能睡得着。再这么一磨蹭，可以用来睡觉的时间就更少了。

到了拍戏的后期，大概是因为长期缺觉，脸上的妆又化得比较浓，每天早上起来，我都觉得脸上的皮肤疼得要命，又红又肿，连粉都很难打上去，即使用厚厚的粉底遮盖住了，还是会感到一阵一阵干裂的痛传来。那段日子里，每天清晨四五点被叫醒时，眼睛还疼得睁不开，脸上的皮肤也拼命地跟我闹别扭，真是叫人心情沮丧到极点！

于是乎，每天叫我起床成了表姐最困难的工作，因为每次我都会赖在床上不停地嘟囔："好烦呐，好烦呐，我要罢演了！我不想去了！"这样的牢骚，这样的"假装罢演"，几乎每天早上都会重播一遍，到后来，表姐就曾经跟我半开玩笑地说："自从拍了这部戏后，我发现你越来越像祥林嫂了！"

可是抱怨归抱怨，跟表姐就起床问题一番艰难的讨价还价之后，我终究还是"舍不得"这来之不易的机会，照样乖乖地起床，一面化着妆，一面翻看着当天的剧本，再温习一遍台词，继续演好可爱的郑希灿。

第39节：线索4：演--戏如人生(5)

因为拍戏太累了，我发现剧组里的每个演员都被培养成了"睡觉大王"。因为大家到了片场之后，有时自己的那段戏还没开拍，就需要坐在一旁等候，常常一等就是好几个小时。可是片场睡觉也是要点"真功夫"的，谁要是能让脖子以上的部分保持悬空状态，双目微闭，并且短时间内就鼾声如雷，那才是高手中的高手！

大家肯定会奇怪：为什么要让脑袋保持悬空呢？怎么个悬空法？一般人平时坐着睡觉时，为了舒服点，肯定会把脑袋往后仰，靠在椅子背上，或者身子向前，抱着自己的膝盖，趴着睡。这两种睡法要在平时来说，绝对没什么问题，可对于要拍戏的演员来说，问题可就大了。因为我们常常是带着妆在候场，头发也都整理好了，要是一不小心把妆面蹭花，或是睡着睡着弄乱了发型，那可就前功尽弃咯！所以喽，就算是在片场抓紧时间打个盹，也不是一件容易的事情啊！

★ 哭比笑容易

小时候看电视，每当演到悲情戏，男女主人公的眼睛里就迅速开始泪花闪烁，豆大的泪珠顺着脸颊一滴一滴地往下滚落。这时候，大人们就会装作很内行的样子，开始七嘴八舌地评论："这才算会演戏呢，导演让哭就能立刻哭出来，演戏最难的就是怎么哭得好看"。电视机前的我也很纳闷：又不是真的伤心难过，怎么能哭得这么惨啊？这些人有没有预先准备眼药水和洋葱头呀？

哭戏最能考验一个演员的演技--这个概念从小就在我的印象里不断被强化。可真正轮到我上场的时候，却发现事情完全颠倒了--要我哭竟然比要我笑容易得多！

第40节：线索4：演--戏如人生(6)

在我看来，演哭戏的时候，关键是要提前酝酿好情绪，把自己真正融入到角色中去，融入到剧本描述的情景中去，完全把自己当成剧中人。只要感觉到位了，眼泪自然就出来了。反倒是演"笑"的时候，分寸还真不好把握，尤其是那种略带点羞涩腼腆的笑，要是演得不好，简直就像脸皮上被人牵了根绳子，抽一下动一下，绝对做作！

其实，我拿手的不光是哭戏，还有"自创戏"。跟我对戏，可是很考验反应的哦！

那时候有一场戏，说的是男主人公和我演的郑希灿久别后重逢，男孩见到我后，微笑着说："Hi，你来了？"我则应该酷酷地、带着点无所谓又带着点示威地回答："是呀，你混得怎么样了？"本来，完全按照剧本一步步来，把戏演到这一步就行了。可拍到第三次的时候，我突然灵机一动，觉得再加一点小动作会更好。于是，我就自说自话地改起了戏！

说完那句台词后，我突然把对方脑袋上的帽子摘了下来，顺手戴到自己的头上，还冲他吐了吐舌头，做了个很顽皮的表情。就是这么个"多出来"的小动作，让跟我对戏的男孩子顿时呆住了，这步没按剧本走的"棋子"，显然出乎他的意料！

这家伙足足愣了有十来秒，急得导演扯着嗓门冲他吼："你傻了呀！这么好的状态你赶紧接戏呀！"哈哈，我可不是故意的哦~下次再跟我对戏，可得机灵点，兄弟！

★ 谢谢包大人！

我们这个戏是从2007年2月底开始拍的，从寒冬一直拍到暖春。等到5月份的时候，天气已经很热了，可按照剧本设置的场景，故事还是发生在寒冷的季节，搞得我们只好一边套着厚厚的毛衣，一边不停拿着小风扇对着脸吹，连痱子都捂出来了！

第41节：线索4：演--戏如人生(7)

除了变幻无常的天气，对演员来说，拍戏期间还有很多意外状况是无法避免的，这些恐怕也都是艺人的必修课吧。比如拍一场感情戏时，好不容易找对了情绪，感觉自己表达得好极了，却不料被喊了NG--因为你光顾着自己找感觉，殊不知早已经出机位了。还有些时候，我们要做的是现场同期声，偏偏某个工作人员正好忘了把手机调成无声，手机铃声要是一响起来，那这段戏拍得再好也没法用，还得重来！

拍戏的日子虽然苦，可我们几个主演之间处得熟了，也能自己找点开心，苦中作乐。最happy的时候，还要数亲戚好友或支持我们的粉丝们过来探班，突然看到自己熟悉的人，会觉得很亲切也很感动。

记得这部戏开拍一个多月后，罗彬的妈妈专门从外地赶来探望他，我们也"有福同享"，捎带着"蹭"了罗妈妈一顿饭吃：）

话说我们一群人厮混得久了，说起话来难免有些"肆无忌惮"的。因为罗彬的肤色比较黑，以前拍戏时，我们几个老开玩笑喊他"包大人"，这个绰号叫着叫着就叫成了习惯，一时都改不过来了。

那天跟罗妈妈吃饭时，不知谁让罗彬帮忙递一套餐具，随后顺口就来了句："谢谢包大人！"一时间，整个饭桌都安静下来，罗彬妈妈的眼睛瞪得大大的，特迷惑地看着她儿子，罗彬则回以一脸尴尬的表情。这可把我们几个乐坏了，却只能死死捂住嘴巴，不敢笑出声来。倒是罗彬不怎么在意，还小声地跟他妈妈解释了一下"包大人"这个外号的来历。哪知道，罗妈妈还跟着个外号较上劲了。

饭吃了一半，罗彬妈妈就举着杯子跟大家说："谢谢大伙照顾我们家彬彬，其实嘛，我们家彬彬小时候长得又白又胖，邻居朋友见了都特别喜欢，可后来也不知道怎么回事，居然越来越黑了。"罗妈妈这一番话，可真是典型的"越描越黑"，大伙都笑得东倒西歪了！最郁闷的就数当事人罗彬，简直想当场找个地缝钻进去！

第42节：线索4：演--戏如人生(8)

那顿晚饭后，罗彬可是挨个儿把大家"威胁"了一遍："以后谁都不许当着我妈面叫我"包大人"。"结果嘉乐答应得比谁都快，他拉长了声来了句："是--包青天！"

只可惜啊，拍戏还是太累了，大家在一起聚的时间很少，像上面这么好玩的桥段，也是难得发生在我们中间。毕竟剧组"分配"给大家的休息时间还是太少了，我又天生是个"觉主"（"教主"的谐音），每天赶完戏后，一般都是"争分夺秒"地算计着离我上床还有多少时间，然后继续"争分夺秒"地完成吃晚饭、洗衣服、温习台词这些临睡前必做的功课，所以很少去别的屋子串门。陈西贝常常说我是"最容易被大家忽略的人"，因为他们几个偶尔聚在一起打牌的时候，我已经在房间里呼呼地约见周公了！

现在这部戏已经杀青了，回忆起拍戏过程中的点点滴滴，一切还是那么新鲜有趣。戏如人生，人生如戏，而我则认为，不管对戏还是对人生，都应该多一些诚恳，多一些努力，少一些抱怨，少一些退缩。这样的话，不论是戏还是人生，都会更加精彩一些吧！

感谢那些陪伴我经历人生"第一场戏"的所有人，戏外的生活就说到这里，至于戏里头的生活嘛……先卖个关子，大家看了就知道！